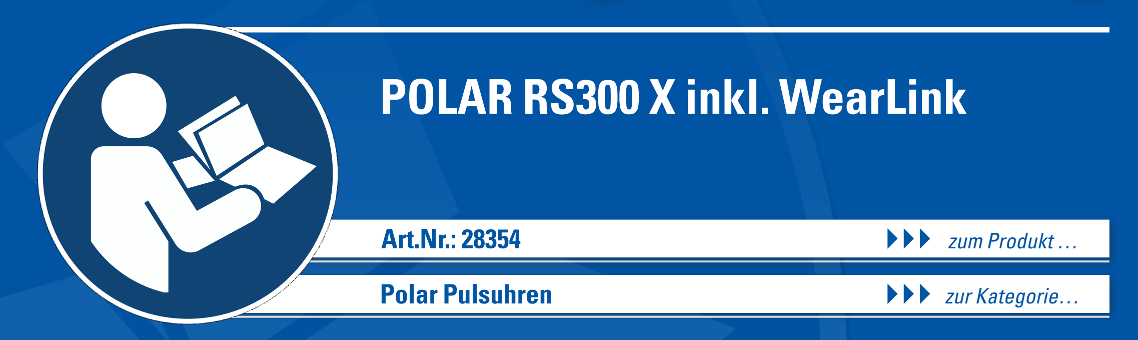




Bedienungsanleitung



POLAR RS300 X inkl. WearLink

Art.Nr.: 28354 ▸▸▸ *zum Produkt ...*

Polar Pulsuhren ▸▸▸ *zur Kategorie...*

Polar RS300X™

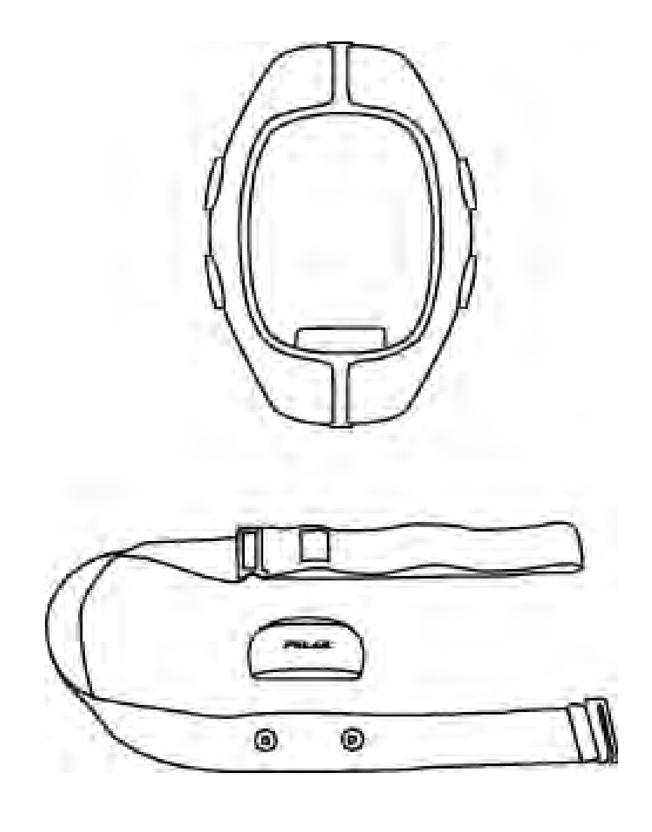
Gebrauchsanleitung

Inhaltsverzeichnis

1. ERSTE SCHRITTE

Machen Sie sich mit Ihrem Polar RS300X vertraut

Der Polar **RS300X Trainingscomputer** zeigt während des Trainings Ihre Herzfrequenz sowie andere Trainingsdaten an und speichert diese.



Der **Polar WearLink®+ Textil-Sender** sendet das Herzfrequenz-Signal EKG-genau an den Trainingscomputer. Der Sender besteht aus der Sendeeinheit und dem elastischen Gurt.

Optionales Zubehör

Der **Polar S1 Laufsensor™** überträgt Laufgeschwindigkeits-, Tempo- und Distanzdaten an Ihren Trainingscomputer.

Der **Polar G1 GPS-Sensor** überträgt Geschwindigkeits-, Tempo- und Distanzdaten an Ihren Trainingscomputer. Der G1 kann für diverse Sportarten verwendet werden.

Registrieren Sie Ihr Polar Modell unter **http://register.polar.fi/**, damit wir unsere Produkte und Services noch besser auf Sie abstimmen können.

Die aktuellste Version dieser Gebrauchsanleitung kann unter **http://www.polar.fi/support** heruntergeladen werden.

Tasten und Menüstruktur des Trainingscomputers

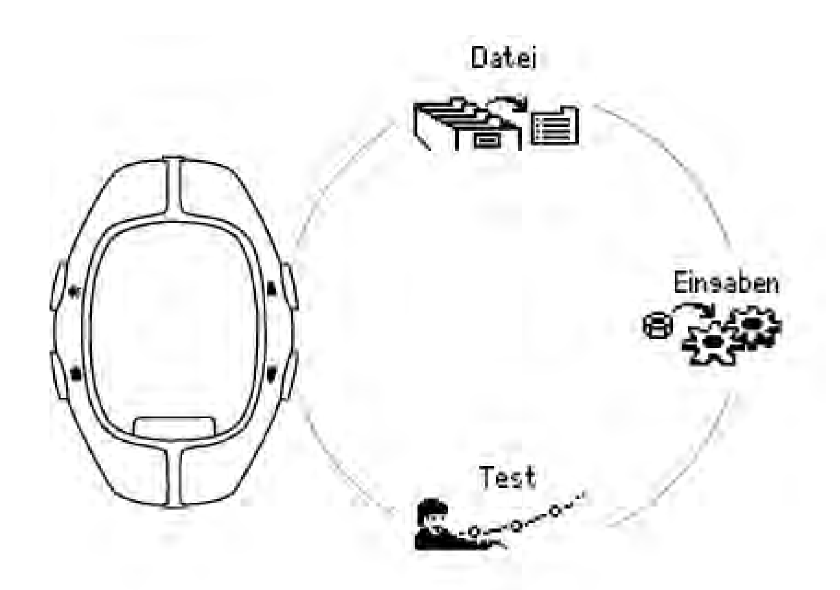
▲ UP: Menü aufrufen und durch Auswahllisten blättern, Werte einstellen/erhöhen.

▼ DOWN: Menü aufrufen und durch Auswahllisten blättern, Werte einstellen/verringern.

ROTE Taste: Auswahl bestätigen, Trainingsmenü aufrufen, Training starten (durch langes Drücken).

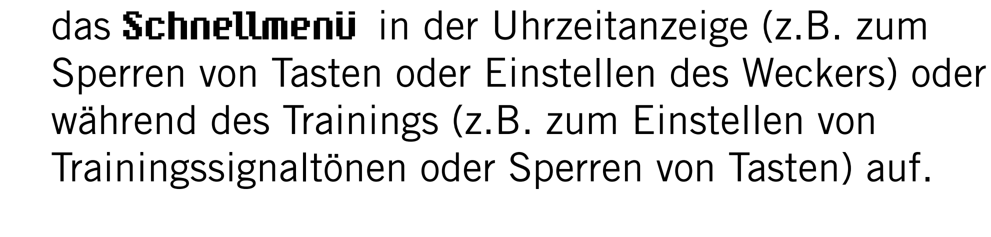
■ RÜCK:

- Zurückkehren zur vorherigen Ebene.
- Auswahl abbrechen.
- Eingaben unverändert lassen.
- Durch langes Drücken zur Uhrzeitanzeige zurückkehren.



LICHT:

- Aktivieren der Displaybeleuchtung.



- Durch langes Drücken in der Uhrzeitanzeige rufen Sie das **Schnellmenü** in der Uhrzeitanzeige (z.B. zum Sperren von Tasten oder Einstellen des Weckers) oder während des Trainings (z.B. zum Einstellen von Trainingssignaltönen oder Sperren von Tasten) auf.

♥-touch: Um Informationen während des Trainings ohne Betätigung von Tasten aufzurufen, bringen Sie den Trainingscomputer in die Nähe des Polar Logos am Sender. Weitere Informationen finden Sie unter „Einstellen der Funktionen“.

Beginnen Sie mit den Basiseingaben

Um Ihren Polar RS300X zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste eine Sekunde lang. Nach der Aktivierung können Sie den RS300X nicht mehr ausschalten.

1. Drücken Sie die ROTE Taste, um das Menü **Language** aufzurufen. Wählen Sie die Sprache für die Anzeigentexte **English**, **Deutsch**, **Español** oder **Français** mit UP oder DOWN aus, und bestätigen Sie mit der ROTEN Taste.
2. **Starten Sie mit den Basiseingaben** wird angezeigt.
3. Drücken Sie die ROTE Taste, und fahren Sie mit den Basiseingaben fort.
4. Wählen Sie das **Zeitformat** aus.
5. Geben Sie die **Zeit** ein (Stunden und Minuten).
6. Geben Sie das **Datum** ein.
7. Wählen Sie die **Einheiten** aus. Wählen Sie metrische (Kilogramm, Zentimeter, Kilometer, KCAL) oder imperische (Pfund, Fuß, Meilen, CAL) Einheiten aus. *Kalorien werden immer als Kilokalorien gemessen.*
8. Geben Sie Ihr **Gewicht** ein.
9. Geben Sie Ihre **Größe** ein.
10. Geben Sie Ihr **Geburtsdatum** ein.
11. Wählen Sie Ihr **Geschlecht** aus.
12. **Eingaben OK?** wird angezeigt.
    Wählen Sie **Ja**, um die Eingaben zu übernehmen und zu speichern. Der RS300X wechselt in die Uhrzeitanzeige.
    Wählen Sie **Nein**, um die Eingaben zu ändern. Drücken Sie kurz so oft die RÜCK-Taste, bis Sie bei der Eingaben sind, die Sie ändern möchten.

Hinweise zum späteren Ändern Ihrer Benutzerinformationen finden Sie unter „Benutzereingaben“.

Symbole auf dem Display

Symbol	Beschreibung
	Die Batterie des Trainingscomputers ist schwach.
	Der Wecker ist aktiviert.
	Zeitzone 2 ist in Gebrauch. Eine kleine 2 wird unten rechts im Display angezeigt.
	Die Tastensperre ist aktiviert.
	Aktuelle Geschwindigkeit/aktuelles Tempo.
	Der G1 GPS-Sensor ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der RS300X eine Verbindung zum GPS-Sensor herzustellen oder der GPS-Sensor versucht eine Verbindung zu den Satelliten herzustellen.
	Die Herzfrequenz wird übertragen, wenn das Herzsymbol blinkt.
	Der S1 Laufsensor ist in Gebrauch. Wenn das Symbol blinkt, versucht der RS300X eine Verbindung zum Laufsensor herzustellen.
	Der Trainingscomputer zeichnet die Trainingseinheit auf.
	Gesamtdauer der Trainingseinheit.
	Lap-/Zwischenzeit.
	Verbrannte Kalorien.
	Uhrzeit.

2. VOR DEM TRAINING

Polar Fitness-Test

Um garantiert richtig zu trainieren und Ihren Fortschritt zu verfolgen, ist es wichtig, Ihren Fitness-Level zu kennen. Der Polar Fitness-Test™ ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, Ihre kardiovaskuläre Fitness und aerobe Kapazität zu bestimmen. Der Test wird in Ruhe ausgeführt.

Das Testergebnis ist ein Wert, der Polar OwnIndex® genannt wird. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit Ihrer maximalen Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Weitere Informationen finden Sie unter „Interpretation Ihrer Fitness-Testergebnisse“.

Der OwnIndex Wert beeinflusst die Genauigkeit der Kalorienermittlung während des Trainings.

Der Test wurde für gesunde Erwachsene entwickelt. Um zuverlässige Testergebnisse zu erhalten, beachten Sie folgende Hinweise:

- Vermeiden Sie Störungen. Je entspannter Sie sind und je ruhiger die Testumgebung ist, desto genauer ist das Testergebnis (z. B. kein Fernseher, Telefon oder Gespräch).
- Vermeiden Sie am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivität, alkoholische Getränke oder pharmakologische Stimulanzien.
- 2-3 Stunden vor dem Test sollten Sie keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und auch nicht rauchen.
- Führen Sie den Test immer unter ähnlichen Bedingungen und zur selben Tageszeit aus.
- Geben Sie Ihre Benutzerinformationen so genau wie möglich ein.

Durchführung des Polar Fitness-Tests

1. Tragen Sie den Sender, legen Sie sich hin und entspannen Sie für 1-3 Minuten.
2. Wählen Sie in der Uhrzeitanzeige UP oder DOWN > **Test** > **Starten**. Der Fitness-Test beginnt, sobald der RS300X Ihre Herzfrequenz erkannt hat. Seien Sie also entspannt und bereit für den Test, wenn Sie **Starten** drücken.
3. Etwa 5 Minuten später zeigt ein Signalton das Ende des Tests an, und das Testergebnis wird angezeigt. Drücken Sie die ROTE Taste.
4. **VO_{2max} aktualisieren?** wird angezeigt.
5. Wählen Sie **Ja**, um Ihre Benutzereingaben und den OwnIndex auf das neue Ergebnis zu aktualisieren. Wählen Sie nur dann **Nein**, wenn Sie Ihren VO_{2max}-Wert kennen und er um mehr als einen Fitness-Level vom OwnIndex Ergebnis abweicht (siehe Tabelle auf der nächsten Seite). Ihr OwnIndex Wert wird dann nur in den OwnIndex Ergebnissen gespeichert.

Fehlerbehebung

- **Stellen Sie Ihr Aktivitätsniveau ein** wird angezeigt. > Geben Sie Ihr Aktivitätsniveau ein (weitere Informationen finden Sie unter „Benutzereingaben“).
- **Test missl. WearLink prüf.!** wird angezeigt oder es wird keine Herzfrequenz angezeigt. Vergewissern Sie sich, dass die Senderelektroden feucht genug sind und dass der elastische Gurt fest genug um Ihre Brust liegt. Wenn der Fitness-Test fehlschlägt, wird Ihr vorheriger OwnIndex Wert nicht ersetzt.
- Es wird keine Herzfrequenz angezeigt > Test schlägt fehl. Vergewissern Sie sich, dass die Senderelektroden feucht genug sind und dass der Gurt fest genug um Ihre Brust liegt.

Interpretation Ihrer Fitness-Testergebnisse

Interpretieren Sie die OwnIndex Werte durch Vergleichen Ihrer individuellen Werte und deren Veränderung im Laufe der Zeit. Der OwnIndex kann auch im Kontext Ihres Geschlechts und Alters interpretiert werden. Suchen Sie Ihren OwnIndex in der Tabelle rechts und sehen Sie, wie er im Vergleich mit anderen Personen des gleichen Geschlechts und Alters ausfällt.

Die Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der VO_{2max} an gesunden, erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und sieben europäischen Ländern durchgeführt wurde. Originalarbeit: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic Fitness Norms for Males and Females Aged 6 to 75 years: A review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Alter	SCHWACH	NIEDRIG	NA JA	MITTEL	GUT	SEHR GUT	EXZELLENT
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

Alter	SCHWACH	NIEDRIG	NA JA	MITTEL	GUT	SEHR GUT	EXZELLENT
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Verfolgen Ihrer Fitness-Testergebnisse

Die Fitness-Testergebnisse beinhalten Ihre 16 letzten OwnIndex Werte einschließlich Testdatum. Es sind durchschnittlich sechs Wochen regelmäßigen Trainings nötig, um eine merkliche Steigerung der aeroben Fitness zu erreichen. Um Ihre aerobe Fitness möglichst effizient zu steigern, müssen Sie große Muskelgruppen trainieren.

1. Wählen Sie UP oder DOWN > **Test** > **Trend**.
2. Ihre OwnIndex Ergebnisse werden als Balken angezeigt, zusammen mit dem Datum des letzten Tests. Drücken Sie UP oder DOWN, um die vorherigen OwnIndex Ergebnisse anzuzeigen.

Löschen von OwnIndex Werten

1. Wählen Sie den Wert aus, den Sie löschen möchten.
2. Halten Sie die LICHT-Taste gedrückt.
3. **Wert löschen? Nein/Ja** wird angezeigt. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der ROTEN Taste.

Vorhergesagte maximale Herzfrequenz (HF_{max}-p)

Die Ermittlung der HF_{max}-p erfolgt gleichzeitig mit dem Polar Fitness-Test. Sie sagt Ihre individuelle maximale Herzfrequenz genauer voraus als die altersbasierte Berechnung (220 - Alter), die nur eine grobe Schätzung darstellt und ungenau sein kann. Der genaueste Weg zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz ist eine Leistungsdiagnostik durch einen Arzt oder einen Trainingsphysiologen.

Stellen Sie die HF_{max}-p ein, indem Sie UP oder DOWN > **Test** > **HF_{max}-p** > **Ein** auswählen.

OwnZone Grenzwerte

Ihr Trainingscomputer kann Ihre individuelle aerobe Herzfrequenz-Zone automatisch bestimmen. Diese Funktion wird Polar OwnZone® (OZ) genannt. Trainingseinheiten mit der OwnZone zu beginnen, garantiert ein Training im optimalen Trainingsbereich. Es wird empfohlen, die OwnZone neu zu bestimmen, wenn Sie die Trainingsumgebung wechseln oder Sportart/Benutzerinformationen ändern, wenn Sie sich von einer vorhergehenden Trainingseinheit noch nicht vollständig erholt haben oder wenn Sie zum ersten Mal nach einer längeren Pause von einer Woche oder mehr wieder trainieren.

Die OwnZone Grenzwerte werden während der Aufwärmphase einer Trainingseinheit innerhalb von 1 bis 5 Minuten bestimmt, durch Gehen, Laufen oder eine andere Sportart. Beginnen Sie in der ersten Phase langsam und halten Sie Ihre Herzfrequenz unter 100 S/min bzw. 50 % der HF_{max}. Erhöhen Sie nach jeder Minute Ihre Geschwindigkeit und damit Ihre Herzfrequenz um ca. 10 S/min bzw. 5 % der HF_{max}.

Stellen Sie vor dem Start sicher, dass:

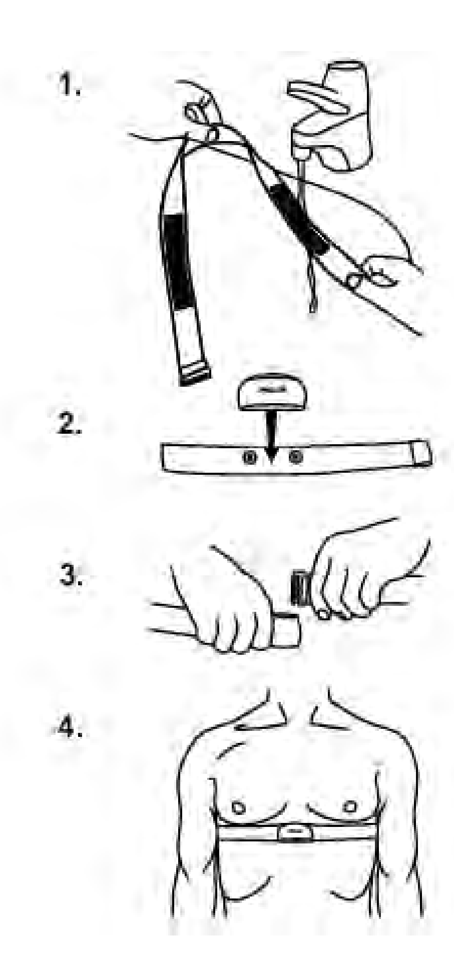
- Sie Ihre Benutzerinformationen korrekt eingegeben haben.
- Sie ein OwnZone Training ausgewählt haben (UP oder DOWN > **Eingaben** > **Training** > **OwnZone** > **Auswahl**). Wenn OwnZone als Trainingseinheit ausgewählt ist, beginnt jede Trainingseinheit mit der Bestimmung der OwnZone.

1. Legen Sie den Sender und den Trainingscomputer an.
2. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die ROTE Taste und wählen Sie **Starten** aus, um die OwnZone zu bestimmen.
3. An einem bestimmten Punkt während der Bestimmung (nach maximal 5 Minuten) erscheint **OwnZone aktualisiert** auf dem Display, und die OwnZone Grenzwerte werden angezeigt. Sie können nun mit Ihrer Trainingseinheit fortfahren.

3. TRAINING

So tragen Sie den Sender

Bevor Sie eine Trainingseinheit aufzeichnen, tragen Sie den Sender, um die Herzfrequenz zu messen.



1. Befeuchten Sie die Elektroden des Gurtes unter fließendem Wasser.
2. Befestigen Sie die Sendeeinheit am Gurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass er bei Herren unter dem Brustmuskel, bei Damen unter dem Brustansatz sitzt, und haken Sie den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein.
4. Überprüfen Sie, ob die befeuchteten Elektroden direkt auf Ihrer Haut aufliegen und ob das Polar Logo der Sendeeinheit nach außen zeigt und in der richtigen Position sitzt.

Trennen Sie die Sendeeinheit vom Gurt, wenn sie sie nicht verwenden, um die Lebenszeit des Senders zu verlängern. Detaillierte Wartungsanweisungen finden Sie unter „Kundendienstinformationen“.

Video-Lernprogramme finden Sie unter **http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials**.

So tragen Sie den Polar S1 Laufsensor*

- Der S1 Laufsensor muss im Trainingscomputer aktiviert werden, bevor Sie ihn verwenden können: UP oder DOWN > **Eingaben** > **Funktionen** > **Geschw.s.** > **Laufsensor**.
- Legen Sie die Batterie ein, bevor Sie den Laufsensor zum ersten Mal benutzen. Anweisungen finden Sie in der Gebrauchsanleitung des Polar S1 Laufsensors.
- Um die Genauigkeit von Geschwindigkeits/Tempo- und Distanzmessungen zu verbessern, kalibrieren Sie den Laufsensor. Anweisungen finden Sie unter „Einstellen der Funktionen“ und in der Gebrauchsanleitung des Polar S1 Laufsensors.

Während des Trainings



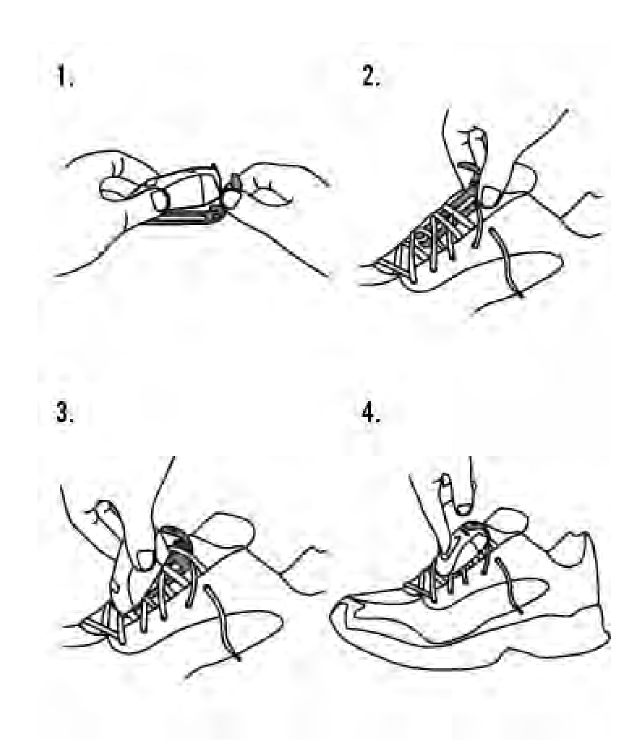
- *Wenn Sie die* **Hilfe** *-Funktion aktiviert haben, wird* **Laufsensor-Signal wurde gefunden** *und ein Symbol X nach Einschalten des Laufsensors angezeigt.*
- *Wenn* **Laufsensor überprüfen!** *angezeigt wird, kann der Trainingscomputer kein Signal vom Laufsensor empfangen.*
- *Wechseln Sie die Batterie, wenn das grüne Licht am Laufsensor rot leuchtet.*

*Optionaler S1 Laufsensor erforderlich.

Anbringen des S1 Laufsensors am Schuh

Um präzise Laufgeschwindigkeits-/Tempo- und Kilometermessungen zu erhalten, vergewissern Sie sich, dass der Laufsensor korrekt positioniert ist.

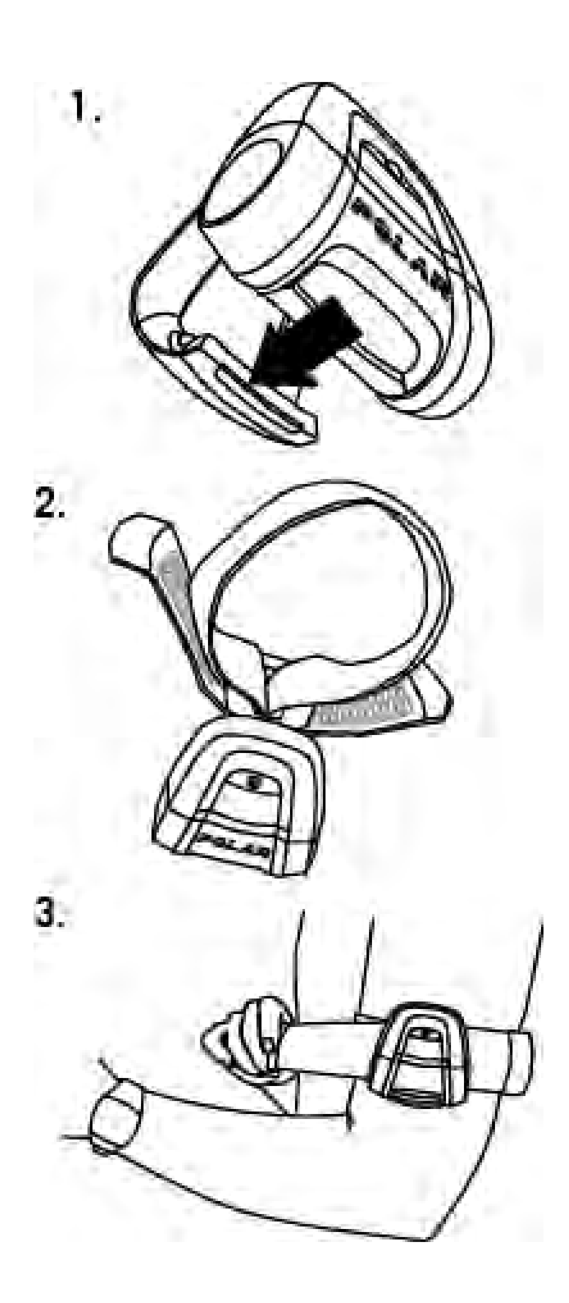
1. Lösen Sie den Laufsensor von der Schuhhalterung.
2. Lösen Sie Ihre Schnürsenkel, und legen Sie die Schuhhalterung unter die Senkel auf die Schuhlasche. Schnüren Sie die Senkel zu.
3. Legen Sie die Vorderseite des Laufsensors (nahe der ROTEN Taste) auf die Schuhhalterung, und drücken Sie von der hinteren Seite. Schließen Sie die Lasche. Stellen Sie sicher, dass der Laufsensor so befestigt ist, dass er sich nicht bewegt und in einer Linie mit Ihrem Fuß sitzt.
4. Sobald Ihre Herzfrequenz auf dem Trainingscomputer angezeigt wird, schalten Sie den Laufsensor ein, indem Sie die ROTE Taste auf dem Laufsensor gedrückt halten, bis die grüne Lampe zu blinken anfängt.



So tragen Sie den Polar G1 GPS-Sensor*

- Der GPS-Sensor muss im Trainingscomputer aktiviert werden, bevor Sie ihn verwenden können: UP oder DOWN > **Eingaben** > **Funktionen** > **Geschw.s.** > **GPS**.
- Legen Sie die Batterie ein, bevor Sie den GPS-Sensor zum ersten Mal benutzen. Anweisungen finden Sie in der Gebrauchsanleitung des Polar G1 GPS-Sensors.

*Optionaler G1 GPS-Sensor erforderlich.



Anlegen des GPS-Sensors

1. Öffnen Sie den Clip durch Drücken.
2. Führen Sie das Armband lose durch die Schlaufen am Clip und befestigen Sie es.
3. Führen Sie das Armband über Ihren Oberarm, und ziehen Sie es straff. Legen Sie den Sensor und den Trainingscomputer am gleichen Arm an. Das Polar Logo muss sich in aufrechter Position befinden.
4. Schalten Sie den GPS-Sensor erst ein, nachdem Ihrem Herzfrequenz auf dem Trainingscomputer angezeigt wird. Weitere Informationen zum Einschalten des G1 GPS-Sensors finden Sie in der dazugehörigen Gebrauchsanleitung.

Sie können den Sensor ohne Armband an einem Gürtel oder einem Rucksack befestigen.

Starten des Trainings

1. Legen Sie den Trainingscomputer, den Sender und zusätzlich entweder den Lauf- oder den GPS-Sensor an.
2. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige die ROTE Taste und wählen Sie **Starten** aus, um die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit zu starten, oder **Eingaben**, um Zonenalarm, Herzfrequenz-Ansicht und andere Trainingseingaben vor dem Start zu ändern. Die Aufzeichnung lässt sich von der Uhrzeitanzeige ausgehend auch durch langes Drücken der ROTEN Taste starten.

Um die Trainingseingaben während einer Trainingseinheit zu ändern, drücken Sie die RÜCK-Taste und wählen **Eingaben**.



Die Trainingseinheit wird nur gespeichert, wenn die Aufzeichnung länger als eine Minute dauert.

Während des Trainings

Folgende Informationen werden während des Trainings angezeigt. Drücken Sie UP oder DOWN, um die Ansicht zu ändern. Sie können die Anzeigeoptionen ändern, indem Sie RÜCK > **Eingaben** > **Anzeige** auswählen. Der Name der Anzeige erscheint für einige Sekunden. Er bezeichnet die in der unteren Zeile angezeigte Information.



Herzfrequenz
Lapzeit/Geschwindigkeit/Tempo
Stoppuhr
Herzfrequenz



Stoppuhr
Herzfrequenz
Lapzeit
Stoppuhr



Lapzeit
SportZonen/Herzfrequenz-Zielzone/Geschwindigkeits-/Tempo-Zielzone
Herzfrequenz
Lapzeit



Tempo/Geschwindigkeit (nur mit Laufsensor oder GPS-Sensor verfügbar)
Stoppuhr
Distanz
Geschwindigkeit/Tempo (je nach ausgewählter Geschwindigkeitsansicht)



Distanz (nur mit Laufsensor oder GPS-Sensor verfügbar)
Zonennummer und Countdown-Timer oder Distanz/Lapzeit (Lapzeit wird nur angezeigt, wenn keine Timer oder Distanzen eingestellt sind, die zu einem Wechsel der Zone auffordern)
SportZonen/Herzfrequenz-Zielzone/Geschwindigkeits-/Tempo-Zielzone
Distanz

Schnellmenü: Um während des Trainings auf das Schnellmenü zuzugreifen, halten Sie die LICHT-Taste gedrückt. Das Schnellmenü dient zum schnellen Sperren der Tasten, Einstellen des Zonenalarms und anderen Eingaben.

♥-touch: Um ausgewählte Informationen ohne Tastendruck während des Trainings aufzurufen, bringen Sie den Trainingscomputer in die Nähe der Sendeeinheit. Einstellen der Funktion **♥-touch**: UP oder DOWN > **Eingaben** > **Funktionen** > **♥-touch**.

Lap: Nehmen Sie während einer Trainingseinheit eine Runde, indem Sie kurz die ROTE Taste drücken. Nachdem die Lapdetails ein paar Sekunden lang angezeigt wurden, kehrt die normale Anzeige zurück.



Während des Trainings können Sie die Informationen der mittleren Zeile mit DOWN und die der oberen Zeile mit der UP-Taste vergrößern (zoomen), indem Sie diese gedrückt halten. Durch nochmaliges Drücken der Tasten kehren Sie in die normale Display-Ansicht zurück.

Beenden des Trainings

1. Drücken Sie die RÜCK-Taste, um die Trainingsaufzeichnung anzuhalten.
2. Drücken Sie noch einmal RÜCK oder wählen Sie **Beenden** aus dem **Stopp-Menü** aus, um die Aufzeichnung zu beenden.

Trennen Sie nach jedem Gebrauch die Sendeeinheit vom Gurt, und spülen Sie den Gurt unter fließendem Wasser ab. Waschen Sie den Gurt regelmäßig, mindestens nach jedem fünften Gebrauch, in einem Wäschebeutel in der Waschmaschine bei 40ºC.

Fortsetzen des Trainings

Sie können die Aufzeichnung einer angehaltenen Trainingseinheit fortsetzen, indem Sie **Fortfahren** aus dem **Stopp-Menü** auswählen.

Zusammenfassung:

Rufen Sie zusammenfassende Informationen auf, indem Sie **Zus.fassung** aus dem **Stopp-Menü** auswählen. Weitere Informationen finden Sie unter „Nach dem Training“.

4. NACH DEM TRAINING

Zusammenfassung

Nach dem Anhalten einer Trainingseinheit lässt sich durch Auswahl von **Zus.fassung** aus dem **Stopp-Menü** eine Zusammenfassung der Trainingsinformationen anzeigen. Detailliertere Trainingsinformationen finden Sie unter UP oder DOWN > **Datei**. Siehe „Abrufen der Trainingsdaten“.

Blättern Sie mit UP oder DOWN durch folgende Informationen:

Max. HF	Maximale Herzfrequenz der Trainingseinheit.
ø HF	Durchschnittliche Herzfrequenz der Trainingseinheit.
Dauer	Dauer der Trainingseinheit.
Max. Tempo/Max. Geschw.*	Maximales Tempo/Maximale Geschwindigkeit der Trainingseinheit.
ø Tempo/ø Geschwindig.*	Durchschnittliches Tempo/Durchschnittliche Geschwindigkeit der Trainingseinheit.
Distanz*	Gesamtanzahl der Kilometer.

*Optionaler GPS-Sensor oder Laufsensor zur Anzeige von Geschwindigkeits-/Tempo- und Distanzdaten erforderlich.

Abrufen der Trainingsdaten

Wählen Sie UP oder DOWN > **Datei** zur Anzeige von Trainingsinformationen in **Training**, **Wöchentlich** und **Gesamt** aus.

Training



Training
Die 16 letzten Trainingseinheiten werden als Balken auf dem Display angezeigt. Sie können die Dauer Ihrer Trainingseinheiten vergleichen und Gesamttrends verfolgen. Mit UP oder DOWN können Sie zwischen den Trainingseinheiten wechseln. Die Art der Trainingseinheit und das Datum der ausgewählten Trainingseinheit werden auf dem Display dargestellt.

Wenn 16 Einheiten gespeichert sind, der Speicher von **Training** also voll ist, wird die älteste Trainingsdatei durch die neueste ersetzt. Wenn Sie die Datei für einen längeren Zeitraum speichern möchten, übertragen Sie sie in den kostenlosen Polar Webservice unter www.polarpersonaltrainer.com. Weitere Informationen finden Sie unter „Übertragen von Daten“.

Um detaillierte Trainingsinformationen einzusehen, wählen Sie einen Balken aus und drücken die ROTE Taste. Der Trainingscomputer zeigt die folgenden Trainingsinformationen an (abhängig davon, welche Informationen verfügbar sind).



*Wenn **OK** über der ROTEN Taste angezeigt wird, sind noch detailliertere Informationen verfügbar.*



Basisinformationen
Trainingstyp
Datum
Startuhrzeit
Dauer



SportZonen
Relative Dauer in SportZonen



Lapinformationen
Anzahl der Laps/Runden
Durchschnittliche Lapdauer
Beste Lap und Dauer

Wöchentlich

Unter **Wöchentlich** finden Sie kumulierte Daten Ihrer Trainingseinheiten der vergangenen Wochen. Mit UP oder DOWN können Sie zwischen den Trainingseinheiten wechseln. Der Balken rechts heißt **Diese Woche** und zeigt eine Trainingszusammenfassung der aktuellen Woche an. Die anderen Balken (benannt nach dem Sonntag der jeweiligen Woche) zeigen Zusammenfassungen der letzten 15 Wochen an. Detailliertere wöchentliche Informationen erhalten Sie durch Auswahl einer Woche und Drücken der ROTEN Taste.

Folgende Informationen werden angezeigt:

- Bezeichnung der Woche, verbrannte Kalorien, Gesamtdistanz und Gesamtdauer.
- Relative Dauer in SportZonen. Durch Drücken der ROTEN Taste können Sie sich detailliertere SportZonen-Informationen ansehen. Es werden die einzeln in jeder SportZone verbrachten Zeiten angezeigt.

Die wöchentlichen Informationszusammenfassungen können nicht gelöscht werden.

Gesamt

Gesamt beinhaltet kumulative Werte von Informationen, die während Ihrer Trainingseinheiten aufgezeichnet wurden. Die Gesamtwerte können als saisonaler (oder monatlicher) Zähler Ihrer Trainingswerte verwendet werden. Die Werte werden automatisch nach jeder Trainingseinheit aktualisiert. **Gesamt** bietet folgende Informationen, einschließlich des Datums des letzten Resets:

- **Gesamte Distanz** (wenn ein entsprechender Lauf- oder GPS-Sensor verwendet wurde)
- **Gesamte Tr.dauer** (Gesamte Trainingsdauer)
- **Gesamter Kalorienverb.** (Summe der verbrannten Kalorien)
- **Gesamtzahl Tr.einheiten** (Anzahl aller Trainingseinheiten)

Die Gesamtwerte können zurückgesetzt und gelöscht werden (siehe nächster Abschnitt). Um sie zurückzusetzen, wählen Sie **Gesamtwerte Reset** aus dem Menü **Gesamt** aus. Wählen Sie den Wert aus, den Sie zurücksetzen möchten (**Alles**, **Distanz**, **Dauer**, **Kalorien** oder **Tr.zähler**).

Löschen

Um Trainingsdateien zu löschen, wählen Sie **Löschen** aus dem Menü **Datei** aus. Im Menü **Löschen**:

- Wählen Sie **Training** aus, wenn Sie eine Trainingsdatei löschen möchten. Wählen Sie dann die Trainingsdatei aus, die Sie löschen möchten.
- Wählen Sie **Alle Tr.einh.** aus, wenn Sie alle Trainingsdateien löschen möchten.
- Wählen Sie **Gesamt** aus, wenn Sie die Gesamdatei zurücksetzen möchten. Wählen Sie dann aus, was Sie löschen möchten. Die Optionen sind **Alles** (alle Gesamtwerte), **Distanz**, **Dauer**, **Kalorien** und **Tr.zähler** (Anzahl der Trainingseinheiten).

Übertragen von Daten

Sie können Ihre Trainingsdaten aus dem RS300X in Ihr Tagebuch auf **polarpersonaltrainer.com** übertragen, wenn Sie bei diesem kostenlosen Service registriert sind. Für die Datenübertragung werden der separat erhältliche Polar FlowLink™ und die kostenlose WebSync-Software benötigt.

Laden Sie die WebSync-Software von polarpersonaltrainer.com herunter, und installieren Sie sie auf Ihrem PC, indem Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.

Übertragen von Trainingsdaten

1. Öffnen Sie die WebSync -Datenübertragungssoftware auf Ihrem PC.
2. Stecken Sie den FlowLink in den USB-Anschluss Ihres PCs ein.
3. Legen Sie den RS300X mit dem Display nach unten auf den FlowLink.
4. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Computerbildschirm, um die Daten aus dem Trainingscomputer auf polarpersonaltrainer.com zu übertragen. Weitere Anweisungen finden Sie im **Hilfe-Abschnitt von polarpersonaltrainer.com**.

5. EINGABEN

Uhreneingaben

Wählen Sie den Wert aus, den Sie ändern möchten, und drücken Sie die ROTE Taste. Stellen Sie die Werte mit UP oder DOWN ein, und bestätigen Sie sie mit der ROTEN Taste.

Rufen Sie die Uhreneingaben mit UP oder DOWN > **Eingaben** > **Uhr** auf.

Zeit- und Datumseingaben

Stellen Sie die lokale Uhrzeit (**Zeitzone 1**) und die Zeitdifferenz für eine zweite Zeitzone ein (**Zeitzone 2**). Mit **Zeitzone** können Sie auswählen, welche Zeitzone verwendet werden soll. In der Uhrzeitanzeige können Sie die Zeitzone einfach von **Zeitzone 1** zu **Zeitzone 2** wechseln, indem Sie DOWN gedrückt halten.

Stellen Sie das Datum mit der Eingaben **Datum** ein.

Ereignis

Sie können ein Ereignis im Trainingscomputer einstellen. Der Computer zeigt die Anzahl der Tage bis zum Ereignis an, wenn Sie in der Uhrzeitanzeige UP gedrückt halten.

1. Wählen Sie **Ereignis** aus dem Eingabenmenü **Uhr** aus.
2. Stellen Sie das **Datum** des Ereignisses ein.
3. Wählen Sie einen Namen (Bezeichnung) für das Ereignis aus.

Um die Ereignisdetails zu ändern, rufen Sie die Eingaben **Ereignis** auf.

- **Ansicht**: Name und Datum des aktuellen Ereignisses anzeigen.
- **Datum**: Ereignisdatum ändern.
- **Umbenennen**: Aktuelles Ereignis umbenennen.
- **Löschen**: Aktuelles Ereignis löschen.

Wecker

Wählen Sie **Wecker** aus dem Eingabenmenü **Uhr** aus. Stellen Sie den Wecker auf **Einmal**, von **Montag bis Freitag**, **Täglich** oder **Aus** ein.

Drücken Sie die RÜCK-Taste, um den Wecker auszuschalten, oder die ROTE Taste, um 10 Minuten weiter zu schlummern. Während des Trainings kann der Wecker nicht verwendet werden.

Trainingseingaben

Rufen Sie die Trainingseingaben mit UP oder DOWN > **Eingaben** > **Training** auf. Im Menü **Training** gibt es 5 Trainingsoptionen, die alle über eigene Eingaben verfügen.

- **Freies**: Keine vorgegebenen Eingaben für die Trainingseinheit.
- **Basis**: Einfaches Training mit mittlerer Intensität.
- **Int.vall**: Training mit Intervallen.
- **OwnZone**: Training in Ihrer OwnZone.
- **Hinzufügen**: Eine neue Trainingseinheit hinzufügen.

Alle Optionen außer **Freies** haben folgende Eingaben:

- **Auswahl**: Trainingsoption als Training auswählen.
- **Ansicht**: Details der Trainingseingaben ansehen.
- **Bearbeiten**: Details der Trainingsoptionen bearbeiten. Wählen Sie die **Anzahl der Trainingszonen**, den **Zonen-Typ** (entweder **Herzfrequenz** oder **Geschwindigkeit/Tempo**), die Limits für die Zone(n) und den **Zonen Guide** (entweder **Timer**, **Distanz** oder **Aus**) aus.
    - Weitere Informationen finden Sie unter „Manuelle Eingabe der Herzfrequenz-Zonen“.
    - **Zonen Guide** ändert während der Trainingseinheit die Zone automatisch gemäß den Eingaben (Zeit oder Distanz) und informiert Sie darüber. Wenn **OwnZone** als Art der Trainingseinheit ausgewählt ist, kann nur der **Zonen Guide** manuell eingestellt werden.
- **Umbenennen**: Trainingsoptionen umbenennen.
- **Grundeinst.**: Grundeinstellungen wieder herstellen.

Manuelle Eingabe der Herzfrequenz-Zonen

- **HF-Zone 1** Limits: Limits der Zone 1 einstellen. Beim Einstellen des oberen Limits wird das untere Limit der Zone 2 automatisch eingestellt.
- **HF-Zone 2** Limits: Limits der Zone 2 einstellen. Beim Einstellen des unteren Limits wird das obere Limit von Zone 1 automatisch eingestellt. Beim Einstellen des oberen Limits wird das untere Limit der Zone 3 automatisch eingestellt.
- **HF-Zone 3** Limits: Limits der Zone 3 einstellen. Beim Einstellen des unteren Limits wird das obere Limit von Zone 2 automatisch eingestellt.

Einstellen der Funktionen

Rufen Sie die Funktionseinstellungen mit UP/DOWN > **Eingaben** > **Funktionen** auf.

- **Geschw.s.**: Bestimmen Sie, welcher Geschwindigkeitssensor verwendet wird. Die Optionen sind **Laufsensor**, **GPS** und **Aus**.
- **Laufsensorkalibrierung:**
  - **Laufen**: Kalibrieren Sie den Laufsensor durch Laufen. Schalten Sie den Laufsensor ein. Geben Sie einen Wert für die **Kalibrierungsdistanz** ein (am besten mehr als 1.000 Meter), also die Distanz, die Sie in Kilometern laufen möchten. Drücken Sie OK.
    Start drücken und laufen Sie ... km wird angezeigt > Drücken Sie die ROTE Taste am Trainingscomputer. Beginnen Sie den Lauf, indem Sie den ersten Schritt mit dem Fuß, an dem der Sensor befestigt ist, auf die Startlinie machen, und laufen Sie die voreingestellte Distanz bei gleichmäßigem Tempo.
    Drücken Sie OK nach ... km wird angezeigt > Halten Sie genau auf der Ziellinie der voreingestellten Distanz an, und drücken Sie die ROTE Taste.
    Bleiben Sie stehen - Datenempfang > Bleiben Sie mit hängenden Armen stehen und warten Sie, bis der Trainingscomputer die Daten empfangen hat.
    Kalibrierung abgeschlossen und **Faktor** werden angezeigt. Der neue Kalibrierungsfaktor wird verwendet.
  - **Manuell**: Wenn Sie den Kalibrierungsfaktor kennen (d. h. wenn Sie den Laufsensor schon einmal kalibriert haben), können Sie den Faktor manuell eingeben. **Kalibrierung Faktor 0.000** > Stellen Sie den Wert ein. **Kalibrierung abgeschlossen** und **Faktor** werden angezeigt.
    Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen zur Kalibrierung des Laufsensors in der Gebrauchsanleitung zum Polar S1 Laufsensor.



Da meistens eine Bahn von 400 m zur Kalibrierung verwendet wird, wird die Kalibrierung auch in Ländern mit imperialen Einheiten in metrischen Einheiten durchgeführt.

- **Geschw.Ans.**: Wählen Sie **km/h** oder **min/km**.
- **A.Lap**: Schalten Sie die automatische Rundenaufzeichnung **Ein** oder **Aus**. Bei Auswahl von **Ein** geben Sie die **Distanz** einer Runde ein.
- **♥-Touch**: Legen Sie fest, welche Informationen durch die **♥-Touch**-Funktion angezeigt werden. Die Optionen sind **Limitanzeige**, **Lap nehmen**, **Ans. ändern**, **Licht** und **Aus**.
- **HF-Ansicht**: Legen Sie fest, wie die Herzfrequenz angezeigt wird. Die Optionen sind **HF** und **HF%** (Prozent der maximalen Herzfrequenz).
- **SportZonen**: Geben Sie die unteren Limits für die 5 SportZonen ein.

Benutzereingaben

Rufen Sie die Benutzereingaben mit UP oder DOWN > **Eingaben** > **Benutzer** auf.

- **Gewicht**: Geben Sie Ihr Gewicht ein.
- **Größe**: Geben Sie Ihre Größe ein.
- **Geburtstag**: Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein.
- **Geschlecht**: Wählen Sie **Männlich** oder **Weiblich**.
- **Aktivität**: Wählen Sie die Option aus, die in Häufigkeit und Intensität am besten zu Ihrer gesamten körperlichen Aktivität der letzten drei Monate passt.
    - **Niedrig**: 0-1 Stunden pro Woche. Sie betreiben nicht regelmäßig Freizeitsport und sind körperlich nicht sehr aktiv. Sie gehen z. B. nur zum Vergnügen spazieren oder trainieren nur gelegentlich intensiv genug, um zu schwitzen.

- **Mittel**: 1-3 Stunden pro Woche. Sie betreiben regelmäßig Freizeitsport. Sie laufen z. B. 5-10 km pro Woche oder verbringen 1-3 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren körperlichen Aktivität, oder Ihre Arbeit erfordert eine mäßige körperliche Bewegung.
- **Hoch**: 3-5 Stunden pro Woche. Sie trainieren mindestens 3-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Belastung. Sie laufen z. B. 20-50 km pro Woche oder verbringen 3-5 Stunden wöchentlich mit einer vergleichbaren sportlichen Aktivität.
- **Top**: 5 und mehr Stunden pro Woche. Sie trainieren regelmäßig, mindestens 5-mal wöchentlich bei intensiver körperlicher Bewegung. Sie trainieren z. B., um Ihre Leistung für Wettkämpfe zu steigern.
- **Herzfrequenz**: **HF max** (maximale Herzfrequenz) wird automatisch berechnet. Ändern Sie diesen Wert nur, wenn Sie Ihren in einer Leistungsdiagnostik ermittelten Wert kennen. Sie können auch Ihre **HF Sitz** (Herzfrequenz in sitzender Position) einstellen.
- **VO2 max**: Standardmäßig wird der altersbasierte Wert angezeigt. Wenn Sie den Polar Fitness-Test durchführen, ersetzt Ihr OwnIndex Wert diesen Wert. Wenn Sie Ihren in einer Leistungsdiagnostik gemessenen VO_{2max} Wert kennen, können Sie Ihren OwnIndex Wert durch ihn ersetzen.

Allgemeine Eingaben

Rufen Sie die Allgemeinen Eingaben mit UP oder DOWN > **Eingaben** > **Allgemein** auf.

- **Ton**: Stellen Sie die **Lautstärke** für die Tasten-/Signaltöne ein (**Lautst. 2**, **Lautst. 1** oder **Aus**) sowie den **Zonenalarm** (Zielzonenalarm: **Ein** oder **Aus**).
- **Sperre** : Wählen Sie **Manuell** oder **Automatisch** aus. Bei **Automatisch** wird die Tastensperre aktiviert, wenn Sie eine Minute lang keine Taste gedrückt haben.
- **Hilfe**: Wählen Sie **Ein** oder **Aus** aus. Diese Funktion zeigt bei der Benutzung des Trainingscomputers kurze Hilfetexte an.
- **Einheiten**: Wählen Sie metrische (Kilogramm, Zentimeter, Kilometer, KCAL) oder imperische (Pfund, Fuß, Meilen, CAL) Einheiten aus. *Kalorien werden immer als Kilokalorien gemessen.*
- **Sprache** : Wählen Sie **English**, **Deutsch**, **Español** oder **Français** als Sprache für die Anzeigentexte aus.
- **Schlaf**: Stellen Sie den Schlaf-Modus Ein oder Aus. Wenn Sie Ihren Trainingscomputer eine Weile nicht benutzen, können Sie den Schlaf-Modus einschalten. Im Schlaf-Modus wird die Batteriekapazität geschont. Der Wecker funktioniert jedoch im Schlaf-Modus. Aktivieren des Trainingscomputers: Drücken Sie eine beliebige Taste > **Anzeige einschalten?** > **Ja/Nein**.

6. KUNDENDIENSTINFORMATIONEN

Pflege Ihres Polar RS300X

Trainingscomputer: Mit milder Seife und Wasser reinigen, mit einem Handtuch abtrocknen. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie zum Beispiel Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. An einem kühlen und trockenen Ort lagern. Nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche lagern (z. B. einer Plastiktüte oder Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material (wie einem nassen Handtuch). Setzen Sie das komplette Set nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

Sender: **Trennen Sie nach jedem Gebrauch die Sendeeinheit vom Gurt, und spülen Sie den Gurt unter fließendem Wasser ab.** Trocknen Sie die Sendeeinheit mit einem weichen Handtuch ab. Verwenden Sie niemals Alkohol oder Scheuermaterialien wie zum Beispiel Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

Waschen Sie den Gurt regelmäßig oder mindestens nach jedem fünften Gebrauch in einer Waschmaschine bei 40ºC. Dies sichert zuverlässige Messungen und erhöht die Lebensdauer des Senders. Verwenden Sie hierfür einen Wäschebeutel. Der Gurt darf nicht eingeweicht, geschleudert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Verwenden Sie keine Bleichmittel oder Weichspüler. Geben Sie die Sendeeinheit niemals in eine Waschmaschine oder einen Trockner!

Trocknen Sie Gurt und Sendeeinheit und bewahren Sie sie getrennt auf. Waschen Sie den Gurt in einer Waschmaschine, wenn Sie ihn länger nicht benutzen und nach jedem Gebrauch in stark chlorhaltigem Schwimmbadwasser.

Service

Ihr Polar RS300X soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen, und den Level der physiologischen Belastung und Intensität während Trainingseinheiten anzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Wir empfehlen Ihnen, während der Garantiezeit von zwei Jahren alle Serviceleistungen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertem Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Angaben finden Sie auf der separaten Polar Service-Karte.

Registrieren Sie Ihr Polar Modell unter http://register.polar.fi/, damit wir unsere Produkte und unsere Services noch besser auf Sie abstimmen können.

Batteriewechsel

Achtung!

Es besteht Explosionsgefahr, wenn die Batterie durch einen falschen Typ ersetzt wird.

Trainingscomputer

Das Öffnen der versiegelten Rückseite des Trainingscomputers lässt die Garantie erlöschen. Wir empfehlen, dass Sie auch nach Ablauf der Garantiezeit die Batterie von der Polar Serviceabteilung austauschen lassen. Dort wird Ihr Trainingscomputer nach einem Batteriewechsel auf Wasserbeständigkeit getestet und einer vollständigen Inspektion unterzogen.

S1 Laufsensor

Siehe die Anweisungen in der Gebrauchsanleitung zum S1 Laufsensor.

G1 GPS-Sensor

Siehe die Anweisungen in der Gebrauchsanleitung zum G1 GPS-Sensor.

Sendeeinheit

Ersetzen Sie bei jedem Batteriewechsel den Dichtungsring der Batterieabdeckung. Ein Batterie-Set erhalten Sie im Service-Shop auf unserer Homepage, die Sie über www.polar.fi erreichen. In den USA und in Kanada sind Dichtungsringe nur beim autorisierten Polar Kundendienst erhältlich. Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Wenn sie verschluckt wurden, kontaktieren Sie sofort einen Arzt. Die Batterien müssen ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen entsorgt werden.

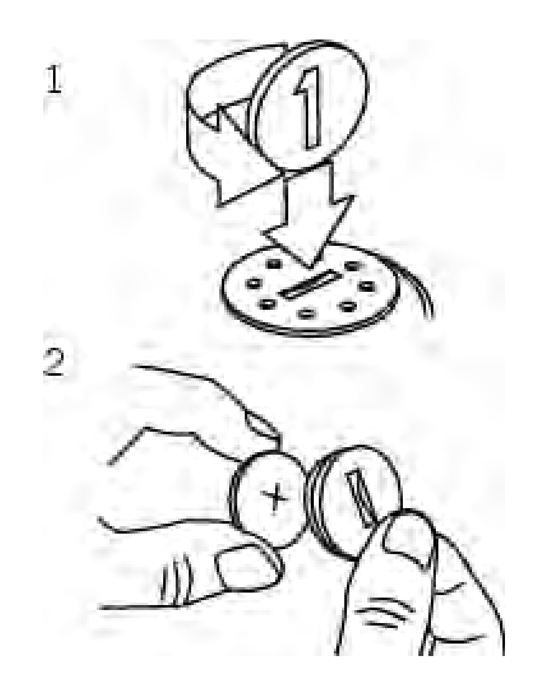
Vermeiden Sie beim Umgang mit neuen, voll geladenen Batterien unbedingt einen umklammernden Kontakt, also einen Kontakt von beiden Seiten, mit Metall oder elektrisch leitfähigen Werkzeugen wie z. B. Pinzetten. Dieser kann die Batterie kurzschließen und so zu einer Entladung führen. Normalerweise führt ein Kurzschluss nicht zu einer Beschädigung der Batterie, vermindert aber deren Kapazität und Lebensdauer.

1. Öffnen Sie die Batterieabdeckung der Sendeeinheit mit einer Münze, indem Sie sie von CLOSE nach OPEN drehen.

2. Tauschen Sie die alte Batterie gegen eine neue aus. Die positive Seite (+) muss dabei in Richtung der Abdeckung zeigen.

3. Ersetzen Sie den alten Dichtungsring gegen einen neuen, den Sie fest in die Rille der Abdeckung drücken, um die Wasserbeständigkeit zu gewährleisten.

4. Bringen Sie die Abdeckung wieder an, und drehen Sie sie im Uhrzeigersinn von OPEN nach CLOSE.



Wichtige Hinweise

Gehen Sie auf Nummer sicher: Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich Ihres Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten, empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

- Haben Sie während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hatten Sie eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Haben Sie einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel im Blut?
- Haben Sie irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Nehmen Sie blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Haben Sie in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Sind Sie nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Tragen Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchen Sie?
- Sind Sie schwanger?

Bitte denken Sie auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsbelastung, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energie-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achten Sie während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen Ihres Körpers. Wenn Sie während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspüren, so sollten Sie das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.

Wenn Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät besitzen, benutzen Sie den Polar RS300X auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Gebrauch des Trainingscomputers unter Aufsicht eines Arztes einen Belastungstest durchführen zu lassen. Dieser Test soll die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers bei gleichzeitiger Anwendung des Polar RS300X garantieren.

Sollten Sie allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermuten Sie eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfen Sie die unter „Technische Spezifikationen" aufgelisteten Materialien des Produktes. Um Hautreaktionen, die durch den Sender hervorgerufen werden, zu vermeiden, tragen Sie diesen über dem Hemd.

Befeuchten Sie dieses unter den Elektroden gut, damit eine einwandfreie Funktion des Senders sichergestellt werden kann. Wenn Sie Insektenschutzmittel verwenden, stellen Sie sicher, dass dieses nicht mit dem Sender in Kontakt kommt.

Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab und trainieren Sie auf Ihrem Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Trainingscomputer, bis Sie einen Bereich finden, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigenfeld des Trainingsgerätes am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie den Trainingscomputer möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn der RS300X nun immer noch nicht richtig funktioniert, so verursacht das Gerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

Der Polar RS300X kann beim Schwimmen getragen werden. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, **dürfen die Tasten nicht unter Wasser gedrückt werden.** Weitere Informationen erhalten Sie unter http://support.polar.fi. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß der internationalen Norm ISO 2281 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Sehen Sie auf der Rückseite Ihres Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie Ihr Polar Produkt gehört und vergleichen Sie es mit folgender Tabelle. Bitte beachten Sie, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant	Geschützt gegen Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc. Nicht zum Schwimmen geeignet.
Water resistant 30 m/50 m	Geeignet zum Baden und Schwimmen
Water resistant 100 m	Geeignet zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)

Fehlerbehebung

Wenn Sie sich nicht sicher sind, wo im Menü Sie sich befinden, halten Sie RÜCK gedrückt, bis die Zeit angezeigt wird.

Wenn der Trainingscomputer nicht auf Tastendruck reagiert oder ungewöhnliche Werte anzeigt, setzen Sie ihn zurück (führen Sie ein Reset durch), indem Sie vier Tasten (UP, DOWN, RÜCK und LICHT) gleichzeitig vier Sekunden lang drücken. Alle Eingaben außer Zeit und Datum werden gespeichert.

Wenn die Herzfrequenz-Messung fehlerhaft ist, extrem hohe Werte oder null (00) anzeigt, vergewissern Sie sich, dass sich innerhalb von 1 m keine weiteren Herzfrequenz-Sender befinden und dass der Sendergurt/die Textil-Elektroden fest anliegen und feucht, sauber und unbeschädigt sind.

Wenn die Herzfrequenz-Messung mit der Sportbekleidung nicht funktioniert, nutzen Sie zur Messung den Gurt. Sollte sie dann funktionieren, liegen die Probleme wahrscheinlich bei der Bekleidung. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler bzw. den Hersteller der Bekleidung.

Starke elektromagnetische Signale können Störungen verursachen. Elektromagnetische Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von elektrisch betriebenen Zügen, Buslinien oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Radcomputern, motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen sowie beim Passieren von elektronischen Sicherheitsschleusen auftreten. Um fehlerhafte Anzeigen zu vermeiden, meiden Sie mögliche Störquellen.

Sind die Werte weiterhin fehlerhaft, obwohl Sie sich von der Störungsquelle entfernt haben, verlangsamen Sie Ihr Tempo und überprüfen Sie Ihren Puls manuell. Sollte die manuelle Pulsabnahme den hohen Werten im Display entsprechen, haben Sie möglicherweise eine Herzarrhythmie. Eine Herzarrhythmie hat in den meisten Fällen keine ernsthafte Ursache, bitte sprechen Sie aber dennoch mit Ihrem Arzt.

Ein kardiales Ereignis hat möglicherweise Ihr EKG beeinflusst. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt.

Wenn die Herzfrequenz-Messung trotz der zuvor erwähnten Maßnahmen fehlschlägt, könnte die Batterie des Senders leer sein.

Technische Spezifikationen

Trainingscomputer

Batterietyp	CR 2032
Lebensdauer der Batterie	Durchschnittlich ca. 1 Jahr (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Material des Armbandes	Polyurethan
Gehäuserückseite und Armbandschnalle	Nichtrostender Stahl gemäß EU Richtlinie 94/27/EU und der zugehörigen Änderung 1999/C 205/05 über die Freisetzung von Nickel aus Erzeugnissen, die dazu vorgesehen sind, in direkten und lange andauernden Kontakt mit der Haut zu kommen.
Ganggenauigkeit der Uhr	Besser als ± 0,5 Sekunden/Tag bei einer Temperatur von 25°C.
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung	± 1% oder ± 1 S/min, je nachdem, welcher Wert höher ist, Definition gilt für konstante Bedingungen.

Sender

Batterietyp	CR 2025
Lebensdauer der Batterie	Durchschnittlich ca. 2 Jahre (1 Std./Tag, 7 Tage/Woche)
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 1,0, Material: FPM
Umgebungstemperatur	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit	Polyamid
Gurtmaterial	35 % Polyester, 35 % Polyamid, 30 % Polyurethan

Grenzwerte

Chronometer	23 Std. 59 Min. 59 Sek.
Herzfrequenz	15-240 S/min
Gesamtzeit	0 - 9999 Std. 59 Min. 59 Sek.
Gesamter Kalorienverbrauch	0 - 999999 kcal/Cal
Gesamtzahl Trainingseinheiten	65 535
Geburtsdatum	1921 - 2020
Maximalgeschwindigkeit mit GPS-Sensor	199,9 km/h
Maximalgeschwindigkeit mit Laufsensor	29,5 km/h
Maximale Anzahl an Dateien	16
Maximale Rundenzahl	99
Maximale Trainingszeit pro Einheit	99:59:59
Maximale Trainingsdistanz pro Einheit	655,3 km
Maximale Distanz pro Einheit	9999,9 km

Garantie und Haftungsausschluss

Weltweite Garantie des Herstellers

Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.

Die Quittung, die Sie beim Kauf des Produktes erhalten haben, ist Ihr Kaufbeleg!

Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.

Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.

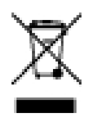
Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.

Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

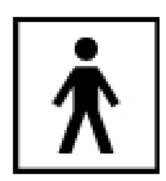
Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt ursprünglich angeboten wurde.

CE 0537

Dieses Produkt entspricht der Richtlinie 93/42/EWG. Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2002/96/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Altakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt gegen Stromschläge geschützt ist.



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 0 63 31/14 80-0
Fax: 0 63 31/14 80-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de